

10月 リワーク・プレワーク スケジュール

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|----------|--|-----------|------------------|-----------|--------|
| |  | | | | | 1 | 2 |
| AM | | |  | | | グループワーク | テーマトーク |
| PM | レポート教室 | | | | | | |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| AM | | 1週間の振り返り | フィジカルトレーニング (ヨガ) | 個人ワーク① | フィジカルトレーニング (ヨガ) | KYゲーム | テーマトーク |
| PM | | 1ヶ月の振り返り | IPT | CBT③ | 共有まとめ (コーピング) | SST | IPT③ |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| AM | | 1週間の振り返り | フィジカルトレーニング (ヨガ) | 個人ワーク② | フィジカルトレーニング (ヨガ) | 卓球大会 | テーマトーク |
| PM | | グループワーク | セルフケア | 特別セミナー | フィンランドメソッド | 第3金曜の為お休み | レポート教室 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| AM | | 1週間の振り返り | フィジカルトレーニング (ヨガ) | 個人ワーク① | フィジカルトレーニング (ヨガ) | グループワーク | テーマトーク |
| PM | | グループワーク | CBT | CBT④ | ビジネスゲーム | | IPT④ |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| AM | | 1週間の振り返り | フィジカルトレーニング (ヨガ) | 個人ワーク② | フィジカルトレーニング (ヨガ) | グループワーク | テーマトーク |
| PM | | グループワーク | 健康チェック | セミナー (医師) | なりたい自分プランニング | | レポート教室 |

薬剤師セミナーの日には、お薬手帳をお持ちください。

フィジカル・卓球大会等、運動のプログラムでは着替え、飲み物等の必要なものを持参してください。

プログラムは変更になることがあります。ご了承ください。

質問などありましたら、スタッフまでお気軽にお声かけください。

